

Public et prérequis

- Entraîneurs, psychologues, intervenants en psychologie du sport
- Avoir de bonnes connaissances et de l'expérience dans le domaine de l'entraînement et du sport de haut niveau

Les + de la formation

- Techniques directement exploitables dans un projet de performance
- Formateurs universitaires exerçant auprès de sportifs de haut niveau et/ou professionnels
- Contenus basés sur les recherches les plus récentes en psychologie du sport

Modalités pédagogiques

- Alternance entre connaissances théoriques et applications pratiques, conception d'outils d'intervention...

Validation

- Attestation de participation
- Validation de l'ECUE possible (sous conditions)

Cette formation peut être prise en compte dans l'instruction du dossier de preuves d'une VAE.

Lieu de formation

Université Paris-Est-Créteil UPEC
Site Duvauchelle - Centre STAPS
27, avenue Magellan
94000 Créteil

Date

18 octobre 2016

Durée

Une journée de formation = 8 h

Contact pédagogique

Marjorie Bernier
marjorie.bernier@u-pec.fr

Contact administratif

Hamid Kebbiche
hamid.kebbiche@u-pec.fr

Tarif

Tarif initial : 200 € / réduit : 120 €

Techniques d'optimisation de la performance : gestion des émotions

Objectifs / Compétences

- Maîtriser les techniques de gestion des émotions et les connaissances scientifiques sur lesquelles elles s'appuient
- Être capable de concevoir et de mettre en place des situations d'entraînement pour développer les habiletés émotionnelles des sportifs
- Être capable de développer et de mettre en place des outils de gestion des émotions pour optimiser la performance

Programme

- Définitions, théories explicatives et modèles
- Les techniques cognitivo-comportementales pour la gestion des émotions
- Comment concevoir et mettre en place des interventions cognitivo-comportementales pour la gestion des émotions dans un objectif d'optimisation de la performance ?

Enseignants et partenaires

Chloé Leprince, psychologue Insep et Fédération française de football (sous réserve)

Pour aller plus loin

- Complémentarité avec les autres modules Préparation mentale. (Tarifs préférentiels si inscription à l'ensemble des modules: tarif réduit : 1 200 € / tarif réduit : 624 €)
- Poursuite en master Entraînement et optimisation de la performance sportive. (Validation d'un ECUE possible si inscription en master EOPS dans les trois années qui suivent la formation.)

Mots clefs

Émotions - préparation mentale - psychologie - performance - sport - intervention - techniques

Pour en savoir plus

<http://sess-staps.u-pec.fr/formations/formation-continue/>